

# Perbedaan Produktivitas Kerja Pekerja Wanita Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Zat Besi di CV. Mubarakfood Cipta Delicia

Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Agustin Syamsianah<sup>2</sup>, Mufnaetty<sup>3</sup>

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
agsyams@gmail.com

## ABSTRACT

*The women participation in economic activities are not a new phenomenon in Indonesia. The number of women workers are getting higher every year. But the nutrition and health of women worker have not received the good attention, so it can lead to women worker productivity is lower than in male workers.*

*One of the factors that affect the productivity of labor is the adequacy of nutrients, such as: energy, protein, fat, and carbohydrate, where are as macro nutrients the body needs. In addition to the adequacy of macro nutrients, micronutrients also play an important role in the body. One of them is iron, iron consumption is inadequate will increase the absorption of iron from food, mobilizing iron stores in the body, reducing the transportation of iron to the bone marrow, and a decrease in hemoglobin, resulting in anemia and ultimately can reduce the productivity of labor of women.*

*The research is analytic research was done at CV. Mubarak Food Cipta Delicia, that's have 25 people as women workers. All of the women workers were used as the sample in this study. Analysis of the data using One Way Anova Test.*

*The results showed that the average energy consumption of women workers is 1747.2 kcal and fulfilling 79,5 % of the daily energy requirement. The average consumption of protein women workers is 53.4 grams and fulfilling 91.5% of the daily protein requirement. While the average consumption of women worker iron' are 8.9 mg and fulfilling 39.5% of the daily iron requirement. Test results show there are no difference in labor productivity of women employe based on their level of energy consumption ( $p = 0,57$ ), protein( $p = 0,483$ ) and iron ( $p = 0,153$ ).*

*Key words: women worker productivity, energy consumption, protein consumption, iron consumption.*

## PENDAHULUAN

Partisipasi wanita dalam kegiatan ekonomi bukan merupakan fenomena yang baru di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013, mengungkapkan jumlah pekerja di Indonesia mencapai 118.200.000, terdiri dari pekerja laki-laki 63,55% dan 36,45% pekerja wanita. Jumlah pekerja wanita semakin bertambah pada setiap tahunnya. Di

Indonesia, status kesehatan dan gizi pekerja wanita belum mendapat perhatian yang baik, yang dapat mengakibatkan produktivitas tenaga kerja wanita lebih rendah daripada laki-laki. Pekerja wanita lebih rawan kekurangan gizi karena selain kegiatan sebagai ibu rumah tangga di rumah dan ditempat kerja, wanita harus menghadapi masalah menstruasi bulanan sehingga mempengaruhi keadaan tubuh. Status

gizi yang tidak baik dapat menurunkan produktivitas kerja dan beban produksi menjadi tidak efisien (Hendrayati dkk, 2009).

Menjaga tingkat kecukupan gizi pangan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produktivitas kerja. Apabila tubuh kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Demikian sebaliknya, apabila tubuh kelebihan zat gizi, pada tahap awal akan mengakibatkan kegemukan yang selanjutnya mengakibatkan gerakan menjadi tidak gesit dan lamban, meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang dapat memicu menurunnya produktivitas kerja (Supariasa, 2002).

Pada pekerja wanita, produktivitas kerja tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat konsumsi energi dan protein, tetapi juga oleh tingkat konsumsi zat besi. Defisiensi zat besi menurunkan kapasitas kerja individu, bahkan dalam derajat yang ringan sekalipun dapat menurunkan kemampuan latihan fisik yang singkat tetapi intensif. Sejumlah penelitian yang dilakukan kepada buruh pria yang bekerja di perkebunan karet Indonesia dan pekerja wanita yang bekerja di perkebunan teh di Srilangka menunjukkan penurunan produktivitas kerja individu yang mengalami defisiensi zat besi (Gibney dkk, 2008).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Perbedaan Produktivitas Kerja Pekerja Wanita berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Zat Besi di CV. Mubarakfood Cipta Delicia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Analitik, dengan metode survey dan pendekatan *Crosssectional*. Penelitian dilakukan di CV. Mubarakfood Cipta Delicia pada bulan Februari 2016. Populasi penelitian adalah semua tenaga kerja wanita yang bekerja di bagian pengirisan jenang di CV. Mubarakfood Cipta Delicia yaitu sebanyak 32 orang. Tidak ada pengambilan sampel sebab semua anggota populasi diteliti.

Data tingkat kecukupan energi, protein dan zat besi diukur dengan menggunakan *food recall*. Hasilnya dibandingkan dengan AKG individu untuk menghitung tingkat kecukupan individual dalam persen AKG, Tingkat kecukupan energi dan protein dikategorikan menjadi 5 (lima) seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kecukupan Energi dan Protein

Angka Kecukupan Energi	Kategori Tingkat Kecukupan
<70% kecukupan	Defisit tingkat berat
70-79 % kecukupan	Defisit tingkat sedang
80-89 % kecukupan	Defisit tingkat rendah
90-119% kecukupan	Normal
≥ 120% kecukupan	Diatas angka kebutuhan

Sumber: Departemen Kesehatan (1996)

Tingkat kecukupan zat besi akan dikategorikan menjadi 2 seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kecukupan Zat Besi

Tingkat kecukupan zat besi	Zat besi	Kategori Kecukupan	Tingkat
<77%	angka kecukupan zat besi	Kurang	
≥ 77%	angka kecukupan zat besi	Cukup	

Sumber: (Gibson, 2005)

Analisis data dilakukan secara univariat guna menggambarkan tingkat konsumsi energi, protein, dan zat besi pada produktivitas kerja pekerja wanita. Analisis untuk melihat perbedaan produktivitas berdasarkan tingkat konsumsi energi, protein dan zat besi, dilakukan dengan *uji One Way Anova*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

CV. Mubarakfood Cipta Delicia adalah produsen Jenang Kudus dengan merk-merk terkenal, seperti: Mubarak, Viva, Maburur, Sinar Tiga Tiga, Jawa Rasa, Baginda dan Semesta. Mubarakfood CV Cipta Delicia mulai dirintis pada tahun 1910 dan terus berkembang dengan menerapkan Sistem Manajemen Mutu ISO 9001 : 2000.

Penjaminan mutu, di CV Cipta Delicia dilakukan secara ketat oleh Laboratorium/QC, yang mencakup aspek fisika, kimia, mikrobiologi. Pengawasan secara ketat diarahkan agar jenang Mubarak memiliki karakteristik khas : tekstur elastis, flavor dan cita rasa yang sangat lezat. Jenang Mubarak

diolah secara higienis dengan mengacu pada *Good Manufacturing Practise* (GMP) serta *Hazard Analysis Critical Control Point* (HACCP).

### 1. Gambaran Umum Pekerja Wanita

#### Umur

Sebagian besar responden (81,3 %) berumur antara 30-49 tahun. Data berdistribusi responden menurut umur dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Umur Responden

Umur (Tahun)	n (orang)	Presentasi (%)
19-29 tahun	3	9,4
30-49 tahun	26	81,3
50-64 tahun	3	9,4
Jumlah	32	100

### 2. Produktivitas Kerja

Produktivitas kerja pekerja wanita pada bagian produksi pengirisan jenang CV. Mubarakfood Cipta Delicia dilihat dari hasil produk jenang yang dihasilkan perhari. Hasil penelitian produktivitas kerja responden disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Produktivitas Kerja

Kategori Produktivitas Kerja	n (orang)	Presentase (%)
Baik	27	84,4
Kurang	5	15,6
Total	32	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa secara umum tingkat produktivitas kerja pekerja wanita di CV Mubarak Food Cipta Delicia adalah baik.

### 3. Tingkat Kecukupan Energi

Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Tingkat

Kecukupan Energi		
Kategori Tingkat Konsumsi Energi	n (orang)	Presentase (%)
Defisit Tingkat Berat	12	37,5
Defisit Tingkat Sedang	4	12,5
Defisit Tingkat Ringan	5	15,6
Normal	9	28,1
Lebih	2	6,3
Total	32	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa 37,5 % responden mengalami defisit energi tingkat berat, hanya 28,2 % responden yang tingkat konsumsi energi-nya normal.

### 4. Tingkat Kecukupan Protein

Tabel 6. Distribusi Responden Menurut

Tingkat Kecukupan Protein

Kategori Tingkat Konsumsi Protein	n (orang)	Presentase (%)
Defisit Tingkat Berat	8	25,0
Defisit Tingkat Sedang	2	6,3
Defisit Tingkat Ringan	4	12,5
Normal	14	43,8
Lebih	4	12,5
Total	32	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa 25 % responden mengalami defisit protein tingkat berat, dan hanya 43,8 % responden yang tingkat kecukupan energinya normal

### 5. Tingkat Kecukupan Zat Besi

Tabel 7. Distribusi Responden Menurut

Tingkat Kecukupan Zat Besi		
Tingkat Kecukupan Zat Besi	n (orang)	Presentase (%)
Kurang	29	90,6
Cukup	3	9,4
Total	32	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa 90,6 % responden mengalami kekurangan zat besi. Salah satu faktor yang membuat tingginya kategori tingkat konsumsi zat besi kurang adalah pola konsumsi pekerja wanita yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron) dan sumber protein yang sering dikonsumsi adalah protein nabati seperti tahu dan tempe.

### 6. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Produktivitas kerja pekerja wanita berdasarkan tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Konsumsi Energi	Produktivitas Kerja		Total
	Baik	Kurang	
		g	
Defisit Tingkat Berat	9	4	13
	69,2 %	30,8 %	100 %
Defisit Tingkat Sedang	3	0	3
	100 %		100 %
Defisit Tingkat Ringan	5	0	5
	100 %		100 %
Normal	10	1	11
	90,9 %	9,1 %	100 %
Total	27	5	32
	84,4	15,6	100 %
		%	

Uji *One Way Anova* menghasilkan nilai  $p = 0,571 (> 0.05)$ , sehingga tidak ada perbedaan produktivitas kerja pekerja wanita berdasarkan tingkat konsumsi energi.

Tidak adanya perbedaan produktivitas kerja berdasarkan tingkat konsumsi energi dikarenakan ada beberapa faktor mempengaruhi produktivitas kerja selain pada tingkat konsumsi energi, salah satunya adalah motivasi. Responden mempunyai motivasi untuk mendapatkan upah lebih banyak karena sistem upah yang diterima pekerja adalah sistem borongan, jadi semakin banyak produk yang dihasilkan maka semakin banyak upah yang diperoleh. Sehingga upah tersebut sebagai alat motivasi pekerja untuk meningkatkan produktivitas kerja.

## 7. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Produktivitas kerja wanita pekerja berdasarkan tingkat kecukupan protein dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein

Tingkat Kecukupan Protein	Produktivitas Kerja		Total
	Baik	Kurang	
Defisit Tingkat Berat	3	5	8
	37,5 %	62,5 %	100 %
Defisit Tingkat Sedang	0	2	2
		100 %	100 %
Defisit Tingkat Ringan	1	3	4
	25 %	75 %	100 %
Normal	1	13	14
	7,1 %	92,9 %	100 %
Lebih	0	4	4
		100 %	100 %
Total	5	27	32
	15,6 %	15,6 %	100 %

Hasil uji *One Way Anova* menunjukkan nilai  $p = 0,483 (>0,05)$  sehingga tidak ada perbedaan produktivitas kerja pekerja wanita berdasarkan tingkat konsumsi protein.

Selain faktor motivasi kerja, faktor umur juga mempengaruhi produktivitas kerja. Umur seseorang menentukan tingkat partisipasi kerja. Semakin bertambah usia seseorang semakin bertambah pula partisipasinya tetapi akan menurun pula pada usia tertentu sejalan dengan faktor kekuatan fisik yang makin menurun pula. Faktor usia akan sangat berpengaruh pada pekerjaan yang sangat mengandalkan kekuatan dan kemampuan fisik tenaga kerja.

## 8. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Kecukupan Zat Besi

Produktivitas kerja wanita berdasarkan tingkat kecukupan zat besi dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Produktivitas Kerja Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein

Tingkat Kecukupan Energi	Produktivitas Kerja		Total
	Baik	Kurang	
<b>Kurang</b>	25 86,2 %	4 13,8 %	29 100 %
<b>Baik</b>	2 66,7 %	1 33,3 %	3 100 %
<b>Total</b>	27 84,4 %	5 15,6 %	32 100 %

Hasil uji *One Way Anova* menunjukkan nilai  $p = 0,153 (> 0,05)$ , sehingga tidak ada perbedaan produktivitas kerja pekerja wanita berdasarkan tingkat konsumsi zat besi.

Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi zat besi juga karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja selain pada tingkat konsumsi energi, protein maupun zat besi. Faktor lain yang mempengaruhi adalah jumlah tanggungan keluarga dan alokasi waktu kerja. Jumlah tanggungan keluarga dapat mencerminkan jumlah pengeluaran rumah tangga. Karena dalam produksi pengirisan jenang menggunakan Sistem Borongan, maka tenaga kerja akan meningkatkan alokasi waktu kerjanya, jika peningkatan tersebut akan meningkatkan pendapatannya

## KESIMPULAN

Rata-rata konsumsi energi pekerja wanita 1747,2 kkal  $\pm 334,75$  yang memenuhi 79,5 % kebutuhan energi sehari. Rata-rata konsumsi protein sehari pekerja wanita 53,4 gram  $\pm 11,42$  yang memenuhi 91,5 % kebutuhan protein sehari. Rata-rata konsumsi sehari zat besi pekerja wanita 8,9 mg  $\pm 3,66$  yang memenuhi 39,5 % kebutuhan zat besi sehari. Tidak ada perbedaan produktivitas kerja para pekerja wanita berdasarkan tingkat konsumsi energi, protein, dan zat besi.

## SARAN

Sebaiknya pekerja wanita membiasakan sarapan pagi dengan memperhatikan menu gizi seimbang. Sebaiknya melakukan penanganan terhadap kurangnya konsumsi zat besi, seperti suplemen zat besi jika diperlukan dalam jangka pendek atau menyediakan penyelenggaraan makanan bagi pekerja. Sebaiknya perusahaan dapat merangsang pekerja untuk bekerja lebih rajin dengan meningkatkan upah serta pemberian bonus (insentif) untuk prestasi kerja tenaga kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Y. 2006. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Industri Kecil Kerupuk Sanjai di Kota Tebing Tinggi*, Fakultas Pertanian Bogor.
- Gibney, Margettes, Kearney, dan Arab. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC: Jakarta.

- Hariandja, Marihot Tua Efendi. 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia: Pengadaan, Pengembangan, Pengkompensasian, dan Peningkatan Produktivitas Pegawai*. Grasindo: Jakarta.
- Hasibuan, M. S. P..(2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Hendrayati dkk S. 2009.*Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi dan Produktivitas Karyawan CV. Sinar Matahari Sejahtera di Kota Makassar*. Profil Perusahaan 2016 (<http://mubarakfood.co.id> diakses 14 Juni 2016 Pukul 09.36 WIB).
- Robbin S.P. 2001.*Perilaku Organisasi*. Jakarta: Prenhallindo.
- Supariasa, Bakri, dan Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*. PT Gunung Agung: Jakarta.
- Suparjan dan Suyatno, Hendri.2002. *Kebijakan Upah Minimum yang Akomodatif*. Jurnal Ilmu Sosial dan Politik Volume 5, Nomor 3, Maret 2002 (295-313)

